

The image features a spiral-bound notebook with a white cover, centered on a light pink background. The notebook is surrounded by several pink peonies and green leaves, some of which are partially visible behind the notebook. The peonies have delicate, layered petals and prominent golden-yellow stamens. The notebook's cover has a black spiral binding on the left side. The title 'Mein kleines Journal zum Jahresende' is printed in a dark red, serif font, and the publisher's name 'Sternenkindmama Media' is at the bottom in a bold, black sans-serif font, accompanied by a small purple star icon.

Mein kleines Journal
zum Jahresende

Sternenkindmama Media 

Kleines Journal für Sterneneelterne

Erstelle deinen Jahresrückblick

Wieder ist ein Jahr vergangen. Das Jahr 2023 ist fast vorbei. Fast 365 Tage voller Ereignisse und Erlebnisse. Vielleicht hast du dieses Jahr die schlimmste Zeit deines Lebens überstanden oder du hast dein großes Glück gefunden. Vielleicht war es auch ein Jahr ohne große Besonderheiten. Jetzt geht dieses Jahr zu Ende und die ruhigste Zeit des Jahres steht bevor. Das ist meiner Meinung nach die perfekte Zeit, um zu reflektieren und wahrzunehmen, was im letzten Jahr alles passiert ist. Man kann aus der Hektik des Alltags aussteigen und seine Gedanken und Gefühle ordnen. Spüren, was man mitnehmen möchte ins neue Jahr und was man im alten Jahr zurücklassen möchte. Das funktioniert wunderbar in Form eines Journals. Du findest im folgenden 10 Fragen zum vergangenen Jahr und 10 Fragen für das kommende Jahr.

Vergangenes Jahr

1. Was habe ich dieses Jahr erlebt?

(Schreibe Monat für Monat auf, was du erlebt hast)

Januar

Februar

März

April

Mai

Juni

Juli

August

September

Oktober

November

Dezember

2. Das Jahr in drei Worten:

(Welche drei Worte beschreiben das Jahr am besten?)

3. Wie war das Jahr für mich?

(War das Jahr alles in allem eher gut, mittelmäßig oder schlecht?)

4. Was waren meine schönsten Momente?

(Schreibe deinen oder deine schönsten Momente auf.)

5. Was waren meine größten Herausforderungen?

(Schreibe deine größte(n) Herausforderung(en) auf.)

(Erzähle von den Menschen, die dein Leben 2023 besonders bereichert haben.)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(Schreibe auf, in welchen Situationen du am glücklichsten warst.)

Sternenkindmama Media

8. Wann habe ich mich am meisten geliebt gefühlt?

(Schreibe Situationen auf, in denen du dich besonders geliebt gefühlt hast.)

This image shows a blank sheet of white paper with horizontal ruling lines. The lines are evenly spaced and run across the width of the page. There are no margins, text, or other markings on the paper.

(Schreibe deine drei größten Erkenntnisse oder Learnings des Jahres auf.)

Sternenkindmama Media

(Schreibe auf, wofür du diese Jahr besonders dankbar bist.)

Sternenkindmama Media

Kommendes Jahr

1. Wie möchte ich mich im neuen Jahr fühlen?

(Schreibe auf, wie du dich vorrangig fühlen möchtest.)

2. Was möchte ich erreichen?

(Schreibe auf, welche Ziele du im neuen Jahr erreichen möchtest.)

3. Wofür möchte ich mir mehr Zeit nehmen?

(Notiere, für welche Aktivitäten/Menschen du dir mehr Zeit nehmen möchtest.)

4. Welche drei Dinge möchte ich unbedingt im neuen Jahr machen?

(Schreibe drei Dinge auf, die du im neuen Jahr unbedingt machen willst.)

4. Welche Gewohnheiten möchte ich in mein Leben integrieren?

(Schreibe auf, welche Gewohnheiten/Rituale im neuen Jahr umsetzen willst.)

6. Was möchte ich neues lernen?

(Notiere Dinge, die du im neuen Jahr lernen möchtest.)

7. Was möchte ich loslassen?

(Überlege, was du gerne zum Jahreswechsel loslassen möchtest.)

8. Was möchte ich auf jeden Fall anders machen als in diesem Jahr?

(Überlege, ob du etwas anders machen möchtest und wenn ja, was.)

9. Worauf freue ich mich im kommenden Jahr?

(Schreibe auf, worauf du dich im nächsten Jahr freust.)

10. Was ist mein größter Wunsch für das neue Jahr?

(Schreibe auf, was du dir für nächstes Jahr am meisten wünschst.)

Ich hoffe, diese Fragen haben dir dabei geholfen, dein Jahr sanft zu reflektieren und abzuschließen und einen Überblick über deine Vorstellungen, Vorsätze, Gefühle und Wünsche für das kommende Jahr zu bekommen. Natürlich kannst du diese Fragen auch um eigene ergänzen oder sie nur als Inspiration nutzen und dir deine eigenen Fragen stellen.

Text und Layout: Patricia Reese